

# えいよう通信



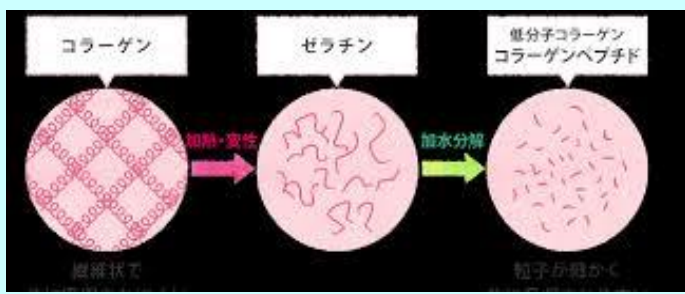
## コラーゲンペプチドってなに？

ある栄養補助食品のパフレットを見ていた時、その商品のキャッチコピーに、『コラーゲンペプチドと微量栄養素で積極的な栄養管理をサポートします』と明記されていました。???コラーゲンペプチド??? コラーゲンは聞いたことがあるけれど…(≥▽≤)と言う方へ、今月はコラーゲンペプチドについて学んで参りましょう。

そもそもコラーゲンとは？

コラーゲンは、たんぱく質の一種で私達の身体を構成しているたんぱく質のうち約30%を占めています。皮膚や靭帯、軟骨、血管、骨などあらゆる組織で色々な役割を果たしています。構造は繊維（アミノ酸）がらせん状でさらに3重となっており、水に溶けません。

組織や細胞をつなぎ合わせる接着剤のような役割があり、体の形成や機能の正常化に欠かせない成分です。



左の図のように、コラーゲンを加熱分解したものが

**ゼラチン**で水には溶けず、温水で溶けます。

3重らせん構造がほどけて不均一です。

このゼラチンを酵素によってさらに分解して**低分子化**したものが**コラーゲンペプチド**です。水に溶けやすく消化吸収の際に体内でコラーゲンが**合成**される量を増やせる事が期待出来ます。

さらにコラーゲンペプチドは、私達の『**皮膚の成分を作り出す細胞を刺激する**』そんな働きがあります。

その為に必要になる栄養素が『**ビタミンC**』と『**鉄分と亜鉛**』なのです。

パフレットの栄養補助食品には12種類のビタミンとミネラルが配合されておりまして、正に体内でのコラーゲンの**合成を促進**する目的で開発されたものと言えます。

### 【まとめ】

コラーゲンはたんぱく質の一種で美容や健康に欠かせませんね。

体内のコラーゲンの量を維持していくためには、バランスの良い食事を心がけ、たんぱく質やコラーゲン、コラーゲンペプチドが含まれる食品やコラーゲンを合成するために必要なビタミンCや鉄分や亜鉛を一緒に摂りましょう。

たんぱく質やビタミン類、ミネラル類は『**摂り溜め**』する事が出来ず日々合成と分解を繰り返しています。

まずは食生活を振り返って頂き、必要な時には栄養補助食品のご利用もご検討下さいね。



12月!! もう?? 早すぎませんかー。子供の頃はもっとゆっくり時間が流れていたように思うのですが、今は1ヶ月があっという間です。半年だっていつの間にか過ぎ、1年は? 駆け抜けていってしまいました(≥▽≤)

本当は物事をもっとじっくり考えたり、やれやれとホッとする時間を楽しんだり、季節を味わいたい! そうです、奥深さ…みたいな…アハハ(≥▽≤) しかし、日々の生活を成立させる事が優先で、時間を作れませんー。今年も残り1か月。体調にご留意下さいね。くれぐれもコロナ:オミクロン株にご注意を。 小林